من الملاحظ أن الطعام الشهي يستهوي الشباب أكثر مما يستهويه الطعام المفيد لصحته ونموه ، ولذا من المفيد أن تقدم إليه الوجبات الشهية والمفيدة في آن واحد.

فإذا احتوى غذاؤه على الحليب ، واللحم ، والطيور ، والسمك ، والجبن ، والبيض ، والزبدة ، والحبوب الجافة ، والفواكه ، والخضر ، والحمضيات ، والبطاطا ، والخبز ، كان معنى ذلك أن جسمه قد حصل على المواد الأساسية التي يحتاجها.

ومع مرحلة الشباب تزداد حاجة الجسم إلى الغذاء ، فالعظام تبدأ بالتصلب ، ومعادنها تأخذ بالازدياد ، وهذا كله يتطلب تغذية جيدة ، خاصة بالمواد البروتينية والكلسية والحديد ، فإذا انقصت إحدى هذه المواد ، أدى ذلك إلى وجود ضعف في العظام.

إن مظاهر نقص المواد الاساسية تبدو لنا في بطء نمو الجسم ، وقلة حيويته ، وإن عدم حصول الجسم على حاجته من السعرات الحرارية يؤدي إلى سوء تمثل البروتين والكالسيوم في الجسم ، فهو حين لا يحصل على حاجته من السكاكر والنشويات والدهن ، فإنه يستهلك البروتين الداخل إليه بدلا من أن يخزنه ويستخدمه في البناء.

ولتجنيب البدانة ، يجب على الشباب أن يزاولوا الرياضة التي تستدعي حركة ونشاطا كالسباحة ، وكرة القدم ، وكرة المضرب ، والمشي.

والشباب في حاجة إلى أغذية بها لحم ، لأنه يزود الجسم بالفيتامينات والمعادن ، كما أن الكالسيوم والفيتامين (د) ضروريان لنمو جسم الشاب ، وهما موجودان في الحليب والبيض والزبدة.

ولقد عرف عصرنا هذا عادة سيئة صارت شائعة لدى الجميع ، رغم أضرارها ، وهي عادة اختصار وجبة الصباح ، واقتصارهم فيها على كوب من الحليب أو الشاي ، أو إلغاء الوجبة تماما.

والواقع أن من أكثر الأمور تأثيرا على الصحة أن نستقبل أفضل ساعات يومنا بالعمل والحركة والتفكير بمعدات خاوية ، لأن النتيجة الطبيعية لذلك هي استنفاد ما في الجسم من مواد احتياطية ، وبالتالي فقر الدماغ من الدماء مما يجعل الذاكرة ضعيفة ، والحكم على الأمور لا يخلو من خطإ ، والجسم كسولا خاملا ما دام خاليا من الطاقات الحرارية اللازمة له لكي يؤدي عمله على الوجه الأكمل.

إن وجبة الصباح هي أهم وجبات اليوم إطلاقا ، فالمعدة تكون خالية في الصباح ، لذلك فهي مستعدة لتقبل ما يلقى فيها من غذاء ، ولذا من الضروري أن نزودها بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة ، والتلميذ الذي يستجيب لحاجة معدته من الغذاء يكون أقدر على استيعاب الدروس من ذاك الذي جاء إلى المدرسة من غير تناول وجبة الفطور ، وإن قليلا من الألعاب الرياضية ، في صبيحة كل يوم ، كاف لإثارة الدورة الدموية ، وإعداد الجسم لتناول الإفطار بشهية ، ومن الضروري أن تكون وجبة الصباح متنوعة في موادها ، غنية بفيتاميناتها وأملاحها المعدنية.

وإذا كانت الأكلة الخفيفة (الساندويتش) رفيق الشباب الأول ، فهي شيء لا ضير فيه إذا كان تناوله زيادة على الوجبات الرئيسية ، ثم إن تناول الشباب للأكلات الخفيفة والنقل والشكولاتة والفواكه والحليب ، فيما بين الوجبات ، يسد جانبا آخر من حاجات أجسامهم.

الدكتور صبري القباني ، الغذاء لا الدواء ، ص ص : 475 – 477 – بتصرف-

عتبة القراءة

ملاحظة النص

أ- صاحب النص

- ✓ اسمه : صبري القباني
- ✓ تاريخ و مكان ازدياده : ولد بدمشق سنة 1908م.

- ✓ صفته العلمية : طبيب و أستاذ في النظام الغذائي عند الإنسان.
- ✓ تخصصه : متخصص في النظام الغذائي عند الإنسان.
- ✓ مؤلفاته : جمالك سيدتي-طبيبك معك-حياتنا الجنسية-أطفال تحت الطلب – قلوب الأطباء...
- ✓ وفاته : توفي سنة 1973م. ب.

ب- مصدر النص :أخذ النص من كتاب (الغذاء لا الدواء) و يدل هذا العنوان على أن الغذاء الصحي المتوازن يمكن صاحبه من الاعتناء بصحته دون حاجته إلى اللجوء إلى الدواء في أغلب الأحيان.

ج- مجال النص :المجال السكاني

د. نوعية النص : مقالة تفسيرية

ه. العنوان :غذاء الشباب

- ✓ تركيبيا : مركب إضافي يتألف من مضاف (غذاء) و مضاف إليه (الشباب) و يمكن أن يتحول إلى مركب إسنادي جملة اسمية بتقدير المبتدأ المحذوف (هذا هو غذاء الشباب.(
- ✓ دلاليا : يدل على المواد التي يحتاجها الجسم في نموه و خاصة جسم الشباب.

و. الصورة : تجسد الصورة مجموعة من الأغذية التي يحتاجها جسم الإنسان بشكل أساسي و الملاحظ أن كل هذه الأغذية أصلها نباتي مما يطرح سؤالا مشروعا مفاده: ألا يحتاج جسم الإنسان إلى أغذية أصلها حيواني ؟

ز. بداية النص و نهايته:

- ✓ البداية : تشير إلى أهمية الجمع بين الوجبات الشهية و المفيدة في النظام الغذائي للشباب.
- ✓ النهاية : تشير إلى أن إدخال الأكلات الخفيفة و ما شابهها في النظام الغذائي للشباب أمر مقبول.

بناء الفرضية بناء على المؤشرات السابقة نفترض أن موضوع النص يتناول:

- ✓ النظام الغذائي عند الشباب.
- ✓ الأغذية الأساسية للشباب.
- ✓ علاقة الأغذية بحاجة الجسم.

القراءة التوجيهية

الايضاح اللغوي:

- ✓ يستهويه : يروق و يعجب.
- ✓ السعرات الحرارية : الطاقة اللازمة كحركة الجسم.
- ✓ البدانة : السمنة.
- ✓ النقل : يقصد بها الفواكه الجافة.

المضمون العام :أهمية الغذاء المتوازن و كيفية استفادة الشباب منه في نموه أجسامهم.

القراءة التحليلية

.الحقول الدلالية

- ✓ حقل التغذية : الطعام الشهي – الطعام المفيد – الوجبات – الحليب – اللحم – الطيور – الجبن – السمك – الحبوب – الفواكه الجافة – الخضر و الفواكه – البطاطا – الخبز – المواد الذهنية – المواد البروتينية و الكلسية و الحديد- النشويات – السكاكر – الكلسيوم الفيتامينات – المعادن – وجبة الصباح...
- ✓ حقل الصحة : صحته -نموه -حاجة الجسم إلى الغذاء – العظام تبدأ بالتصلب – تغذية جيدة – ضعف في العظام – بطء النمو – قلة الحيوية – البدانة – يزاول الرياضة – حركة و نشاط – نمو جيد – جسم الشباب – تأثير على الصحة -الدورة الدموية...

مضامين النص:

-الوحدة(1) : (بداية النص...آن وحد: (

- ✓ أهمية الطعام الشهي في نمو جسم الإنسان سليما.

–الوحدة(2) : (فان احتوى...في البناء: (

- ✓ آثار التغذية المتوازنة على الإنسان و كافة الشباب.

-الوحدة(3) : (و لتجنب البدانة...نهاية النص: (

- ✓ نصائح الكاتب إلى الشباب للحفاظ على سلامة صحتهم و فيما يخص التغذية.

أسلوب النص :

وظف الكاتب أسلوبا تفسيريا يتناول من خلاله علاقة التغذية المتوازنة و ممارسة الرياضة بنمو الجسم و صحته و قدم عدد من المعطيات المفسرة لهذه العلاقة.

قيم النص

:يتضمن النص قيمة تحسيسية هدفها التوعية بأهمية الغذاء المتوازن و ممارسة الرياضة في بناء صحة سليمة و جيدة.

القراءة التركيبية

ان التغذية المتوازنة هي إحدى الركائز الأساسية لبناء صحة الإنسان السليمة و لاسيما في مرحلة الشباب حيث تزداد الحاجة إلى الغذاء الصحي المتوازن الذي يضمن الحركة و النشاط و الحيوية. كما أن ممارسة الرياضة لها من الفوائد الكثيرة على صحة الإنسان بفضل مساهمتها في بناء الجسم السليم و لعل القولة المشهورة :"العقل السليم في الجسم السليم" دليل على ذلك.